株式会社 明輝社 様の

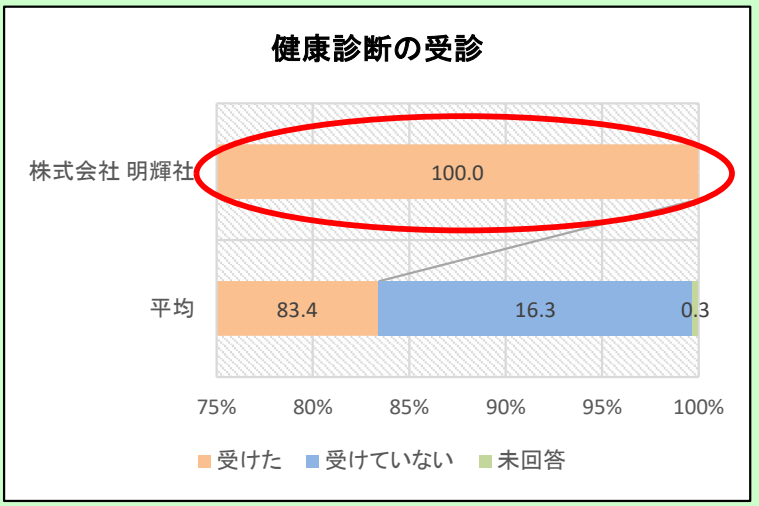
健康応援リポート

※令和６年に実施したアンケートの結果を基に作成しています

株式会社 明輝社 様の健康経営 GOOD! ポイント

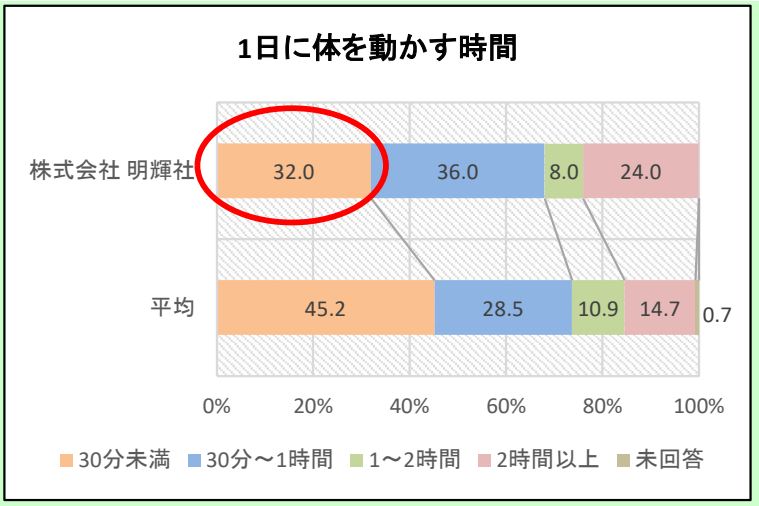
健康診断受診率100%！

健診は、健康づくりの入り口です。毎年しっかり受け、数値の変化を確認することで、生活習慣病に早めに気づくことができます！がん検診も積極的に受けましょう！



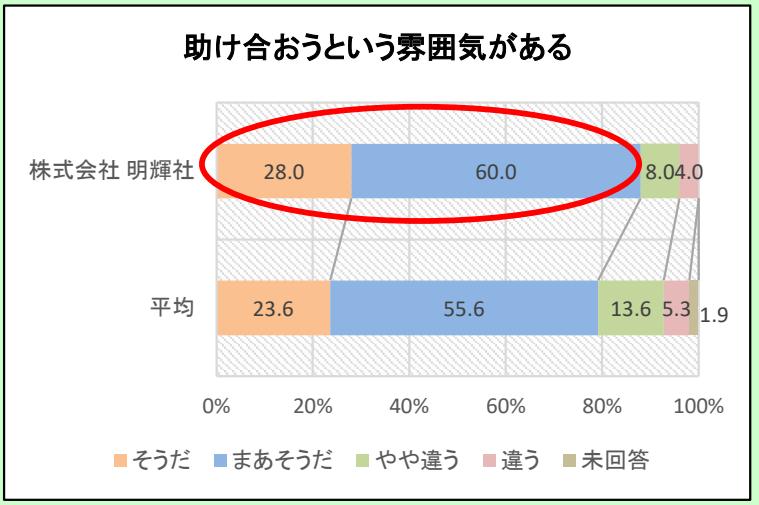
体を動かす習慣ができている

1日に体を動かす時間が、30分未満の人は32.0%と、平均より低い結果となりました。業務内容はもちろん、職場でのラジオ体操が影響しているのでしょうか。ぜひ続けください！



職場の風通しが良い！

職場環境について、助け合おうという雰囲気があると回答した人は、88%と平均より高い結果になりました。また、職場に笑いや笑顔があると回答した人は、なんと92%でした。社長面談や社内イベントの実施により、風通しのよい職場が実現しているのでしょうか。



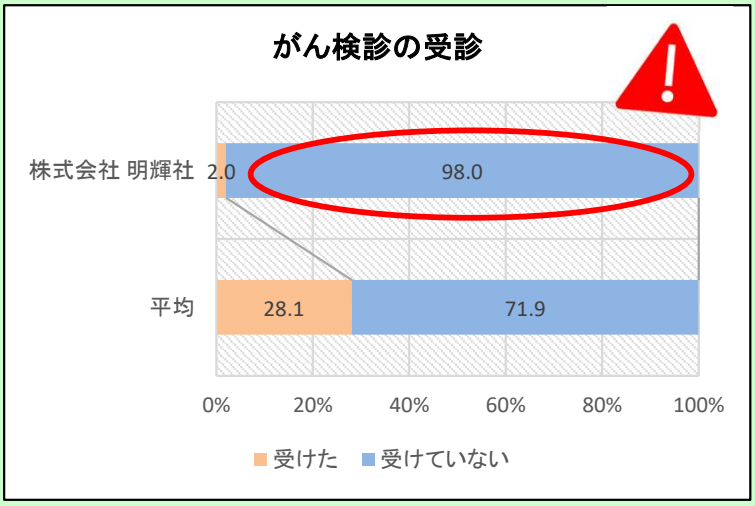
株式会社 明輝社　様の

健康づくりのポイント

がん検診を受ける

平均と比べて受けていない人が多いようです。自覚症状が出にくいがんも多いため、定期的に検診を受けることが大切です。

対象年齢になると、費用助成が受けられますので、ぜひ活用してください✨



食事のバランスUP

主食・主菜・副菜がそろった食事を食べている人の割合が低い傾向でした。

栄養素が偏ると、生活習慣病に繋がるリスクが高まります。

まずは、簡単にできるバランスUP術から取り組んでみましょう🥕

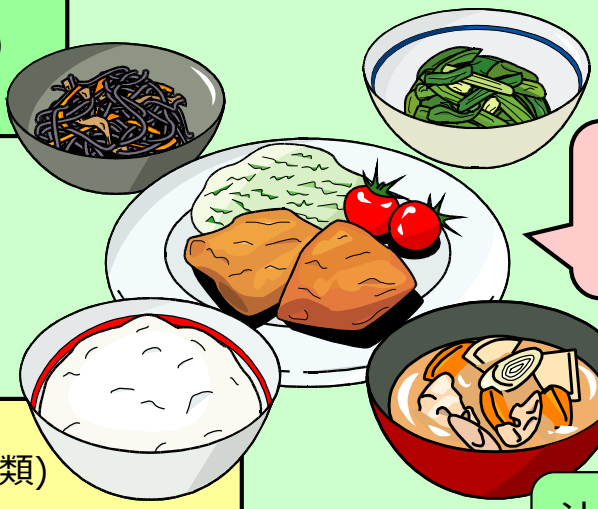
＼今日からできる／

バランスUP術

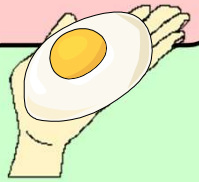
- ☑ 野菜ジュースを追加する
- ☑ お弁当は使っている食材が多いものを選ぶ
- ☑ 1食1品にならないよう意識する

【バランスのよい食事】

副菜(野菜・海藻・きのこ類)
1食の目安：小鉢2つ分以上



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
1食の目安：**手のひら1枚分**の大きさ・厚さ



主食(ごはん・パン・麺類・芋類)
1食の目安：
(ごはんの場合)手のひらサイズのお茶碗に1杯
男性200g前後、女性150g前後

汁物は、副菜をたっぷりと使うことがおすすめです♪

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

令和７年１月１７日作成　相模原市働く人の健康づくり　地域・職域連携推進連絡会